

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
№77 «БУСИНКА»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
МБДОУ № 77 "Бусинка"
Протокол
от 14.05.2024 № 5



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №77 «Бусинка»
А.Н.Брызгалова
Приказ от 14.05.2024 № ДС77-11-187/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности
«Стретчинг для дошколят»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев
Количество часов: 70

Автор составитель:
Фаник А.М. – педагог
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Название дополнительной общеобразовательной программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Стретчинг для дошколят»
Ф.И.О. педагогического работника, реализующего программу	Педагог дополнительного образования Фаник Адриана Матвеевна
Год разработки программы	2024г
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказ ДОУ «Об утверждении дополнительных общеразвивающих программ» от 14.05.2024г № ДС77-11187/1
Рецензия	
Цель дополнительной общеобразовательной программы	Гармонизация физических качеств, формирование потребности в культуре движений посредством игрового стретчинга.
Задачи дополнительной общеобразовательной программы	- Сформировать у дошкольников навык владения своим телом, умение координировать движения, согласовывать их с движениями других детей; - Расширять знания детей о строении своего организма, обогащать словарный запас новыми словами и понятиями - - Развивать опорно-двигательный аппарат, мышечную силу, гибкость позвоночника, выносливость; - Содействовать развитию координационных способностей, статического и динамического равновесия; - Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье дошкольников; - Формировать красивую осанку, выразительность, грациозность и пластику движений; - навыки самостоятельного выражения движений под музыку; - - Воспитывать в детях терпение, выдержку, чувство уважения в процессе совместной деятельности со сверстниками.
Задача дополнительной общеобразовательной программы для учащихся	- Сформировать потребность в целенаправленном использовании упражнений игрового стретчинга, как средства развития гибкости и приобщения к здоровому образу жизни.
Уровень программы	Стартовый

Ожидаемые результаты освоения программы	- у детей сформируется навык активного использования игровых приемов стретчинга в процессе двигательной деятельности, повысится интерес к выполнению физических упражнений; - разовьются мышечный корсет, координационные способности, гибкость позвоночника, пластичность движений; - у детей сформируется устойчивая привычка бережно относиться к своему здоровью; - сформируются представления о строении своего организма, назначении отдельных органов, об условиях их нормального функционирования, дети научатся не бояться лёгкой боли и
	покалывания в мышцах при выполнении упражнений на гибкость; - дети смогут самостоятельно выполнять упражнения стретчинга, используя творческие фантазии варьировать движения, соблюдая при этом правила безопасного поведения. - разовьются положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и уверенность в себе; исчезнут комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.
Срок реализации программы	1 год
Кол-во часов в неделю/год, необходимых для реализации программы	2/70
Возраст обучающихся	5-7 лет